



給食献立表



令和5年

今月の目標：収穫の楽しみを知り、美味しく食べる。

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	
1	水	五目大豆のカレー煮 メンチカツ 浅漬け オレンジ	スキムミルク 卵むっかん	ベーコン・だいず・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり 塩昆布・バレンシアオレンジ	
2	木	魚の照り焼き ほうれん草サラダ さつま汁	スキムミルク メロンパン風	ぶり・ささ身・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	マヨネーズ・さといも・ロールパン マーガリン・薄力粉・三温糖 グラニュー糖	ほうれんそう・にんじん・スイートコーン缶詰 大根・たまねぎ・こねぎ	
4	土	肉味噌ラーメン 餃子 浅漬け りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・ぎょうざ・普通牛乳	中華めん・米むか油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・りよくとうもやし にんじん・こねぎ・スイートコーン缶詰・きゅうり 大根・塩昆布・りんご	
6	月	ちゃんこ汁 カボチャコロッケ 野菜きんぴら バナナ	スキムミルク フライドポテト	木綿豆腐・油揚げ・麦みそ しらす干し・脱脂粉乳	コロッケ・三温糖・ごま・ごま油 フライドポテト	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 根深ねぎ・乾しいたけ・ごぼう・大根 れんこん・たけのこ・バナナ	
7	火	肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク 黒ごまドーナツ	豚もも・しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ホットケーキミックス・ごま・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン缶詰・えのきたけ 西洋かぼちゃ・バレンシアオレンジ	
8	水	魚のみぞれ煮 春雨サラダ 味噌汁 みかん	スキムミルク ロールサンド	まさば・ささ身・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・プロセスチーズ ソーセージ	中ざら糖・米ぬか油・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ・食パン	大根・きゅうり・りんご・干しぶどう・わかめ えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こねぎ 温州みかん	
9	木	豆腐の五目煮 カボチャサラダ バナナ 	スキムミルク お好み焼き	鶏ひき肉・木綿豆腐 カチーズ・ささみ 脱脂粉乳・さくらえび・鶏卵 かつお節	かたくり粉・米ぬか油・マヨネーズ ながいも・中力粉	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰・こねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう・バナナ キャベツ・あおのり	
10	金	スパニッシュオムレツ ダイコンサラダ 野菜スープ ふりかけ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏卵・ベーコン・普通牛乳・クリーム カニカマ・脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ・米 わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・パセリ・大根・きゅうり りんご・スイートコーン缶詰・キャベツ りよくとうもやし・えのきたけ・味付けのり	
11	土	ちゃんぼん チキンナゲット ほうれん草ごま和え りんご	ヤクルト せんべい	豚もも・バナメイエビ 蒸しかまぼこ・チキンナゲット 乳酸菌飲料	中華めん・米ぬか油・三温糖・ごま 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもやし・こねぎ・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・ほうれんそう・えのきたけ りんご	
13	月	五目野菜の中華煮 さつま芋サラダ 納豆 バナナ	スキムミルク ふくれ菓子	豚もも・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ・うずら卵 プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・さつまいも マヨネーズ・中力粉・黒砂糖 はちみつ	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・きゅうり・バナナ	
14	火	チキンカツ マカロニサラダ ワカメスープ オレンジ	スキムミルク ジャムパン	鶏むね・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ コッペパン・いちごジャム	きゅうり・にんじん・干しぶどう・たまねぎ カットわかめ・えのきたけ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	
15	水	高野豆腐の卵とじ ちくわチーズの磯辺揚げ りんご	スキムミルク 里芋みたらし	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・焼き竹輪 プロセスチーズ・脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・プレミックス粉 さといも・上新粉・白玉粉・かたくり粉 三温糖	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・乾しいたけ あおのり・りんご	
16	木	魚の胡麻味噌焼き ほうれん草ともやしナムル 味噌汁 バナナ	スキムミルク チーズ蒸しパン	まさば・麦みそ・油揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・ごま ホットケーキミックス・さつまいも	ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん たまねぎ・西洋かぼちゃ・はくさい・バナナ	
17	金	【遠足】 					
18	土	和風カレーうどん 人参しりしり りんご	牛乳 せんべい	豚かた・かつお節・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	干しうどん・ごま油・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・にんじん りよくとうもやし・にら・りんご	
20	月	牛肉の柳川風 ししゃも天 味噌汁 バナナ	スキムミルク かぼちゃ蒸しケーキ	牛もも・鶏卵・ししゃも・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・米ぬか油・プレミックス粉 ホットケーキミックス・有塩バター	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ わかめ・はくさい・バナナ・西洋かぼちゃ	
21	火	ポトフ 納豆和え りんご	スキムミルク じゃこチーズトースト	ウインナーソーセージ・糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳 カテージチーズ・さくらえび 普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・食パン・ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ぶなしめじ にんじん・りよくとうもやし・にら・りんご あおのり	
22	水	【誕生会】 きのこたっぷり炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ チップスサラダ ミニトマト 味噌汁 柿 	アップルキャラット カットケーキ	油揚げ・鶏もも・麦みそ	米・かたくり粉・ポテトチップス アップルキャラット・ショートケーキ	えのきたけ・にんじん・ぶなしめじ 乾しいたけ・ごぼう・きゅうり スイートコーン缶詰・レタス・ミニトマト・大根 キャベツ・たまねぎ・かき	
24	金	秋野菜のカレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク サーターアンダギー	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・米ぬか油 ミックスドフルーツ・グラニュー糖 薄力粉・黒砂糖	西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・干しぶどう	
25	土	焼きそば 中華スープ みかん	牛乳 せんべい	豚もも・焼き竹輪・鶏卵・普通牛乳	中華めん・米ぬか油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・こまつな・えのきたけ 温州みかん	
27	月	さつま芋シチュー 焼売 ほうれん草と人参の胡麻和え りんご	スキムミルク クッキークワッサン	鶏もも・普通牛乳・しゅうまい しらす干し・脱脂粉乳	さつまいも・米ぬか油・ごま クワッサン	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん・りんご	
28	火	筑前煮 ひじきサラダ バナナ	スキムミルク たまごサンド	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 まぐろ缶詰・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 マヨネーズ・食パン・マーガリン	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・きゅうり・りよくとうもやし ほしひじき・バナナ	
29	水	チーズハンバーグ ブロッコリー ミニトマト 卵スープ	スキムミルク フライドおさつ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳・脱脂粉乳	パン粉・塩こしょう・さつまいも 米ぬか油・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ミニトマト カットわかめ・えのきたけ・こねぎ	
30	木	魚フライ キャベツサラダ ミニトマト 味噌汁 オレンジ	スキムミルク ヨーグルトケーキ	まあじ・鶏卵・かつお缶詰・麦みそ 脱脂粉乳・ヨーグルト	薄力粉・パン粉・米ぬか油・三温糖 マーガリン・ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 ミニトマト・えのきたけ・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ・バレンシアオレンジ	

(※ このマークの日はご飯はいりません)